

PIJAT ENDORPHIN DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Arin Aryanti¹, Neni Nuraeni², Hani Handayani³

1. Arin Aryanti : Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email : aryantiarin4@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur pada ibu hamil khususnya pada trimester III yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Salah satu penatalaksanaan yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melakukan pijat endorphine. Data di Desa Tanjung Kecamatan diperoleh informasi ibu hamil trimester III mengalami keluhan-keluhan, kecemasan karena mengalami masalah ketidaknyamanan kehamilan sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan tidur. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorphin terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil trimester III sebanyak 22 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Data diperoleh menggunakan kuisioner dan analisis dengan T Test. Hasil penelitian ini didapatkan kualitas tidur sebelum pijat endorphine rata-rata skor kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dilakukan pijat endorphin adalah 23,86 dan menurun sesudah dilakukan pijat endorphin menjadi 12,77. Hasil uji statistik diperoleh p value sebesar 0,000 artinya terdapat pengaruh pijat endorphin terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan dari penelitian ini pijat endorphin dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu perawat untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan tentang pijat endorphine sehingga dapat menerapkan dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan gangguan tidur.

Kata Kunci : kualitas tidur, Pijat endorphine

ABSTRACT

Sleep disorders in pregnant women, especially in the third trimester resulting in the emergence of depression and difficulty sleeping. One of the management done to improve the quality of sleep is by doing endorphine massage. Data in the Village Tanjung Subdistrict obtained information trimester pregnant women III experiencing complaints, anxiety because of problems of pregnancy discomfort, causing pregnant women experience sleep disorders. The aim of this research is to know the effect of endorphin massage on sleep quality in pregnant mother of trimester III. Type of quantitative research with eksperimen method. Samples in this study trimester pregnant women III as many as 22 people obtained by total sampling technique. The data were obtained using kuesioner and analysis with TTest. The results of this study obtained the quality of sleep before the endorphine massage average score of sleep quality in pregnant women before the endorphin massage is 23.86 and decreased after the endorphin massage to 12.77. Statistical test results obtained p value of 0,000 means there is influence of endorphin massage on sleep quality in pregnant women trimester III. The conclusion of this study endorphin massage can improve the quality of sleep in the third trimester pregnant women. Therefore nurses to improve skills and skills about endorphine massage so that it can apply in nursing care to pregnant women with sleep disorders.

Keywords: endorphine massage, sleep quality.